FICHE 106 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon profil PERMA

Faire le point sur les cinq piliers du bien-être

OBJECTIF

Aider la personne à évaluer, de façon simple, les cinq dimensions du modèle PERMA (émotions positives, engagement, relations, sens, accomplissement) et à choisir un pilier à nourrir.

POUR QUI

Sentiment de vide ou de routine, convalescence après une période difficile, envie de travailler le bien-être et pas seulement les symptômes.

DURÉE

15-20 min en séance ; à refaire tous les 1-2 mois

DÉROULÉ

1. Présentez les cinq piliers avec un exemple concret pour chacun.
2. Faites coter chaque pilier de 0 à 10 et noter ce qui le nourrit déjà.
3. Repérez un pilier bas mais important pour la personne (pas forcément le plus bas).
4. Choisissez ensemble une petite action et une fiche associée (107 à 115).

POINTS D'ATTENTION

> Cette auto-évaluation n'est pas le PERMA-Profiler (questionnaire validé de Butler et Kern) : c'est un support de discussion. La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6(3), 1-48.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 106 · FICHE À REMETTRE

Mon profil PERMA

Le psychologue Martin Seligman décrit cinq piliers du bien-être : les émotions positives, l'engagement, les relations, le sens et l'accomplissement (PERMA, en anglais). Aller bien, ce n'est pas seulement ne plus souffrir : c'est aussi nourrir ces cinq piliers.

1. Lis les cinq piliers dans le tableau.
2. Note chacun de 0 (pas du tout présent dans ma vie) à 10 (très présent).
3. Écris ce qui le nourrit déjà, même un peu.
4. Choisis un pilier à nourrir ce mois-ci et une petite action.

Pilier	Ma note /10	Ce qui le nourrit déjà	Une petite action

Le pilier que je choisis de nourrir, et pourquoi :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 107 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Trois bonnes choses

Entraîner son attention à ce qui va bien

OBJECTIF

Entraîner l'attention à repérer les événements positifs du quotidien et leur origine, pour contrebalancer le biais de négativité.

POUR QUI

Humeur basse légère à modérée, rumination, tendance à ne voir que ce qui ne va pas, fin de thérapie (prévention).

DURÉE

5 min par soir pendant 1 à 2 semaines

DÉROULÉ

1. Expliquez le biais de négativité : le cerveau retient plus facilement ce qui va mal.
2. Chaque soir, la personne note trois choses qui se sont bien passées, même petites.
3. Pour chacune, elle note pourquoi c'est arrivé (sa part, celle des autres, le hasard).
4. En séance, relisez ensemble et repérez ce qui se répète.

POINTS D'ATTENTION

> La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic and Applied Social Psychology, 39(4), 193-208.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 107 · FICHE À REMETTRE

Trois bonnes choses

Notre cerveau retient plus facilement ce qui va mal que ce qui va bien : c'était utile pour survivre, mais ça colore la journée en gris. Cet exercice entraîne l'attention à voir aussi le reste.

1. Chaque soir, pense à ta journée.
2. Note trois choses qui se sont bien passées, même toutes petites.
3. Pour chacune, écris pourquoi elle est arrivée.
4. Relis tes notes à la fin de la semaine.

Jour	La bonne chose	Pourquoi c'est arrivé

Qu'est-ce que je remarque en relisant la semaine ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 108 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La lettre de gratitude

Dire merci à quelqu'un qui a compté

OBJECTIF

Exprimer une gratitude précise envers une personne qui a compté, ce qui renforce le lien et les émotions positives.

POUR QUI

Isolement, relations distendues, deuil (lettre non envoyée), humeur basse légère.

DURÉE

20-30 min pour écrire ; la remise est facultative

DÉROULÉ

1. Aidez la personne à choisir quelqu'un qui a compté et qu'elle n'a jamais vraiment remercié.
2. Elle écrit ce que cette personne a fait, concrètement, et ce que ça a changé pour elle.
3. Elle choisit de la donner, de la lire à voix haute, de l'envoyer, ou de la garder.
4. Reprenez en séance l'émotion ressentie, y compris si la personne est décédée ou injoignable.

POINTS D'ATTENTION

> Si la relation est ambivalente ou douloureuse, préférez une autre personne. Pour une personne décédée, la lettre non envoyée peut faire partie du travail de deuil. La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic and Applied Social Psychology, 39(4), 193-208.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 108 · FICHE À REMETTRE

La lettre de gratitude

Pense à quelqu'un qui t'a aidé(e), soutenu(e) ou appris quelque chose d'important, et que tu n'as jamais vraiment remercié(e). Écrire précisément ce qu'il ou elle a fait renforce le lien et fait du bien aux deux.

1. La personne à qui j'écris : _____
2. Ce qu'elle a fait, concrètement (un souvenir précis).
3. Ce que ça a changé pour moi, ce que ça me permet aujourd'hui.
4. Je choisis : la lui donner, la lire, l'envoyer, ou la garder.

Ce qu'elle a fait	Ce que ça a changé pour moi

Ce que j'ai ressenti en écrivant (et en la donnant, si je l'ai fait) :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 109 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes forces en action

Reconnaître ses forces et les utiliser autrement

OBJECTIF

Identifier les forces de caractère les plus caractéristiques de la personne et l'encourager à les utiliser d'une façon nouvelle chaque jour.

POUR QUI

Estime de soi fragile, perte de confiance après un échec ou un burn-out, reconversion, expatriation.

DURÉE

20 min en séance ; puis une semaine de pratique

DÉROULÉ

1. Présentez l'idée de forces de caractère (curiosité, gentillesse, persévérance, humour…), sans hiérarchie.
2. Aidez la personne à repérer 3 à 5 forces qui lui ressemblent, avec un exemple vécu pour chacune.
3. Proposez d'en utiliser une, d'une façon nouvelle, chaque jour pendant une semaine.
4. Reprenez ce qui a été vécu et les obstacles.

POINTS D'ATTENTION

> Le questionnaire VIA (en ligne, gratuit) peut compléter la fiche, mais il n'est pas indispensable. Attention à l'usage excessif d'une force (la persévérance devenue acharnement, par exemple). La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. American Psychological Association / Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 109 · FICHE À REMETTRE

Mes forces en action

Chacun a des forces de caractère : la curiosité, la gentillesse, l'humour, le courage, la persévérance, l'honnêteté… Les reconnaître et les utiliser autrement aide à se sentir plus soi-même et plus capable.

1. Choisis 3 à 5 forces qui te ressemblent (utilise les idées de mots si besoin).
2. Pour chacune, écris un moment où tu l'as utilisée.
3. Cette semaine, utilise une de tes forces d'une façon nouvelle chaque jour.
4. Note ce que tu as fait et ce que tu as ressenti.

Ma force	Un moment où je l'ai utilisée	Une façon nouvelle de l'utiliser

Ce que j'ai découvert en utilisant mes forces autrement :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 110 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Savourer

Faire durer les bons moments

OBJECTIF

Apprendre à prolonger et à intensifier les émotions positives d'un moment agréable (avant, pendant, après), au lieu de le laisser passer sans y prêter attention.

POUR QUI

Difficulté à profiter, anhédonie légère, stress, personnes « toujours dans la suite ».

DURÉE

Quelques minutes par jour pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Présentez les trois temps du savourer : anticiper, vivre le moment, se souvenir.
2. Aidez la personne à choisir un petit moment agréable par jour.
3. Pendant le moment : ralentir, remarquer les sensations, partager si possible.
4. Après : se le remémorer, le raconter, garder une trace (photo, mot).

POINTS D'ATTENTION

> La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). Savoring: A New Model of Positive Experience. Lawrence Erlbaum.

Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. Journal of Mental Health, 12(2), 175-196.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 110 · FICHE À REMETTRE

Savourer

On vit souvent les bons moments en pensant déjà à la suite. Savourer, c'est faire durer une expérience agréable : l'attendre avec plaisir, la vivre pleinement, puis s'en souvenir.

1. Avant : choisis un petit moment agréable et pense-y avec plaisir.
2. Pendant : ralentis, remarque ce que tu vois, entends, sens, goûtes.
3. Partage-le si tu peux, ou dis-toi intérieurement ce qui te plaît.
4. Après : repense-y, raconte-le, garde une trace (photo, un mot).

Jour	Le moment	Ce que j'ai remarqué	Plaisir /10

Qu'est-ce qui m'aide le plus à savourer ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 111 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes moments de flow

Retrouver les activités qui m'absorbent

OBJECTIF

Repérer les activités dans lesquelles la personne est pleinement absorbée (flow, engagement) et leur redonner de la place.

POUR QUI

Ennui, perte de motivation, burn-out en récupération, retraite, expatriation.

DURÉE

15 min en séance ; observation pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Expliquez le flow : être tellement absorbé(e) qu'on perd la notion du temps, avec un défi à la hauteur de ses compétences.
2. Recherchez les moments de flow passés et actuels.
3. Analysez ce qu'ils ont en commun (défi, compétence, but clair, retour immédiat).
4. Planifiez une activité de ce type dans la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Certaines activités absorbantes peuvent devenir envahissantes (écrans, jeux) : le but est de retrouver des activités choisies et nourrissantes. La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 111 · FICHE À REMETTRE

Mes moments de flow

Le « flow », c'est quand on est tellement absorbé(e) par ce qu'on fait qu'on en oublie l'heure : cuisiner, jouer de la musique, bricoler, faire du sport, écrire… Ces moments nourrissent l'engagement, l'un des piliers du bien-être.

1. Pense à des moments où tu as perdu la notion du temps, avant ou maintenant.
2. Écris ce que tu faisais et ce qui rendait ce moment absorbant.
3. Repère ce qu'ils ont en commun : un défi, un savoir-faire, un but clair.
4. Prévois un moment de ce type cette semaine.

Activité	Quand (avant / maintenant)	Ce qui la rendait absorbante	Prévu le

Ce que mes moments de flow ont en commun :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 112 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon meilleur moi possible

Imaginer un avenir où les choses se sont bien passées

OBJECTIF

Écrire un avenir réaliste dans lequel les objectifs importants ont été atteints, pour renforcer l'optimisme, clarifier les buts et les relier aux valeurs.

POUR QUI

Manque de perspectives, indécision, transition (reconversion, expatriation, fin de thérapie).

DURÉE

15-20 min d'écriture, éventuellement plusieurs jours de suite

DÉROULÉ

1. Invitez la personne à imaginer sa vie dans quelques années, si les choses se passaient bien grâce à ses efforts.
2. Elle écrit librement, domaine par domaine (relations, travail, santé, loisirs).
3. Faites relier ce qui est écrit à ses valeurs et à un premier pas.
4. Reprenez les obstacles et les émotions (certaines personnes ressentent un écart douloureux).

POINTS D'ATTENTION

> Chez une personne très déprimée, l'écart entre l'avenir imaginé et le présent peut être douloureux : proposez une version courte, réaliste, centrée sur un domaine. La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 27(7), 798-807.

Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. The Journal of Positive Psychology, 1(2), 73-82.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 112 · FICHE À REMETTRE

Mon meilleur moi possible

Imagine ta vie dans quelques années, si les choses se sont bien passées grâce à ce que tu as fait. Il ne s'agit pas de rêver l'impossible, mais d'imaginer un avenir réaliste et souhaitable, puis de voir quel premier pas t'en rapproche.

1. Imagine-toi dans ___ ans, quand les choses se sont bien passées.
2. Écris, domaine par domaine, à quoi ressemble ta vie.
3. Relis : quelles valeurs se cachent derrière ?
4. Un premier pas, cette semaine : _____

Domaine	Mon meilleur moi possible	La valeur derrière

Ce que j'ai ressenti en écrivant, et ce que ça m'apprend :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 113 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes gestes de gentillesse

Faire du bien aux autres, et à soi

OBJECTIF

Planifier des actes de gentillesse envers d'autres personnes et observer leur effet sur l'humeur et le sentiment de lien.

POUR QUI

Isolement, humeur basse légère, perte de sens, personnes très centrées sur leurs difficultés.

DURÉE

Une semaine ; quelques minutes pour planifier et noter

DÉROULÉ

1. Présentez l'idée : faire du bien aux autres augmente aussi le bien-être de celui qui le fait.
2. La personne choisit un jour de la semaine et prévoit plusieurs petits gestes ce jour-là.
3. Elle note les gestes, la réaction et ce qu'elle a ressenti.
4. Reprenez en séance : effet sur l'humeur, sur les liens, limites.

POINTS D'ATTENTION

> Chez les personnes qui s'oublient (difficulté à dire non, épuisement), cet exercice n'est pas prioritaire : travaillez d'abord les limites (fiches 86-87, 101). La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 9(2), 111-131.

Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J. & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. Journal of Experimental Social Psychology, 76, 320-329.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 113 · FICHE À REMETTRE

Mes gestes de gentillesse

Faire du bien aux autres fait aussi du bien à soi : ça rapproche et donne du sens. Il ne s'agit pas de se sacrifier, mais de petits gestes choisis, faits avec plaisir.

1. Choisis un jour de la semaine.
2. Prévois trois à cinq petits gestes ce jour-là (aider, remercier, offrir un peu de temps).
3. Fais-les, sans attendre de retour.
4. Note ce que tu as fait et ce que tu as ressenti.

Le geste	Pour qui	Ce que j'ai ressenti

Ce que ces gestes ont changé pour moi :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 114 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Répondre aux bonnes nouvelles

Renforcer ses relations en partageant la joie

OBJECTIF

Apprendre la réponse « active et constructive » aux bonnes nouvelles des proches, qui renforce la qualité des relations.

POUR QUI

Relations de couple, famille, amitiés ; personnes qui répondent souvent de façon distraite ou en minimisant.

DURÉE

10 min d'explication ; observation pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Présentez les quatre façons de répondre à une bonne nouvelle (active ou passive, constructive ou destructrice), avec des exemples.
2. Aidez la personne à repérer sa façon habituelle de répondre.
3. Proposez de pratiquer la réponse active et constructive : intérêt, questions, joie partagée.
4. Notez les situations et l'effet sur la relation.

POINTS D'ATTENTION

> La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. Journal of Personality and Social Psychology, 87(2), 228-245.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 114 · FICHE À REMETTRE

Répondre aux bonnes nouvelles

Quand un proche partage une bonne nouvelle, notre réponse compte beaucoup. Une réponse enthousiaste et intéressée (« Génial ! Raconte-moi comment ça s'est passé ») renforce la relation plus que le soutien dans les mauvais moments seul.

1. Repère comment tu réponds d'habitude : avec enthousiasme, distraitement, en cherchant le problème, ou en parlant d'autre chose ?
2. La prochaine fois, montre ton intérêt : regarde la personne, souris.
3. Pose des questions : « Comment tu l'as appris ? Qu'est-ce que tu as ressenti ? ».
4. Note la situation et la réaction de l'autre.

La bonne nouvelle	Qui	Ce que j'ai répondu	Sa réaction

Ce que je remarque sur ma façon de répondre, et sur nos relations :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 115 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce qui donne du sens, ce que j'ai accompli

Nourrir le sens et la fierté d'avancer

OBJECTIF

Travailler les deux derniers piliers du modèle PERMA : relier les activités à ce qui dépasse la personne (sens) et reconnaître les accomplissements, y compris modestes.

POUR QUI

Perte de sens, burn-out, retraite, transition, autocritique, sentiment de ne rien réussir.

DURÉE

20 min en séance ; un ajout par semaine

DÉROULÉ

1. Explorez ce qui dépasse la personne : les gens, les causes, la transmission, la foi ou la nature, selon elle.
2. Faites lister des accomplissements, passés et récents, sans les comparer à ceux des autres.
3. Reliez les accomplissements à ce qui a du sens pour elle.
4. Choisissez un petit objectif réaliste, en lien avec ce sens.

POINTS D'ATTENTION

> Le sens est personnel : ne proposez pas de modèle (spirituel, professionnel, familial). La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 115 · FICHE À REMETTRE

Ce qui donne du sens, ce que j'ai accompli

Le sens, c'est le sentiment d'appartenir à quelque chose de plus grand que soi (des personnes, une cause, une transmission). L'accomplissement, c'est la fierté d'avancer vers ses buts. Les deux nourrissent le bien-être, même par petits pas.

1. Ce qui me dépasse et qui compte pour moi (des personnes, une cause, transmettre, la nature, la foi…).
2. Des choses que j'ai accomplies, grandes ou petites, avant et récemment.
3. Ce qui relie mes accomplissements à ce qui a du sens pour moi.
4. Un petit objectif réaliste pour ce mois : _____

Ce que j'ai accompli	Quand	Ce que ça dit de moi, ou le sens que ça a

Ce qui donne du sens à ma vie en ce moment :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification